

## BAB II KERANGKA TEORI

### A. Kajian Teori

#### 1. Bimbingan Rohani Islam

##### a. Pengertian Bimbingan Rohani Islam

Bimbingan rohani sendiri memiliki makna yang begitu ragam, disini peneliti akan memaparkan beberapa pengertian menurut beberapa ahli terkait pengertian dari bimbingan rohani islam.

Bimbingan secara harfiah merupakan terjemahan dari bahasa inggris, yaitu kata *guidance* yang berasal dari kata kerja “*to guide*” yang memiliki arti menunjukkan, membimbing atau menuntun orang lain menuju jalan yang benar.<sup>1</sup>

Dalam bahasa Indonesia kata bimbingan memiliki dua pengertian yang mendasar. Pertama memberi informasi, yaitu memberikan suatu pengetahuan yang dapat dimanfaatkan untuk mengambil keputusan, atau memberikan sesuatu dengan memberikan nasehat. Kedua mengarahkan, menuntun ke suatu tujuan. Tujuan yang hanya diketahui oleh orang yang mengarahkan dan yang meminta arahan.

Menurut Rahman Natawijaya yang dikutip kembali oleh Juhana Wijaya dalam buku yang berjudul “Psikologi Bimbingan”, bimbingan merupakan proses pemberian bantuan terhadap individu secara terus-menerus (*continue*) sehingga individu tersebut akan dapat memahami dirinya dan sanggup mengarahkan dirinya untuk bertindak wajar sesuai dengan keadaan dan ketentuan lingkungan, keluarga dan masyarakat.<sup>2</sup>

Sedangkan rohani dari kata ruh yang mempunyai arti nama bagi nafsu yang di dalamnya mengalir kehidupan, gerakan, upaya mencari kebaikan ataupun upaya menghindarkan keburukan dari diri manusia.<sup>3</sup>

Menurut Toto Tasmara yang dikutip oleh Didin Solehudin dan Ridwan Farid mengatakan, ruh adalah fitrah

---

<sup>1</sup> Arifin, *Pokok-Pokok Pikiran Tentang Bimbingan Penyuluhan Agama Di Sekolah Dan Luar Sekolah* (Jakarta: Bulan Bintang, 1997), 18.

<sup>2</sup> Juhana Wijaya, *Psikologi Bimbingan* (Bandung: Enerco, 2009), 11.

<sup>3</sup> Ali Abdul Halim Mahmud, *Pendidikan Ruhani* (Jakarta: Gema Insani Press, 2000), 65.

manusia yang dengan itu pula manusia menjadi berbeda dengan binatang, kekutan yang melangit dan bertanggung jawab, akan tetapi dapat juga melanggar berbagai norma-norma moral.<sup>4</sup>

Jadi, bimbingan rohani Islam merupakan suatu layanan yang di dalamnya terdapat pemberian santunan rohaniah kepada pasien dan keluarganya yang direalisasikan berupa pemberian motivasi agar pasien dan keluarga dapat selalu semangat dan sabar dalam menghadapi cobaan. Selain pemberian motivasi, layanan bimbingan rohani islam juga dilakukan dengan memberikan tuntunan do'a, cara bersuci, shalat dan amalan ibadah yang dilakukan dalam keadaan sakit.

#### **b. Tujuan Bimbingan Rohani Islam**

Secara umum tujuan dari adanya layanan bimbingan rohani islam sebenarnya memberikan tuntunan dan memberi terapi psikis, seperti dorongan spiritual, rasa optimisme pada pasien yang tengah menderita sakit. Pada dasarnya tujuan bimbingan rohani islam diantaranya adalah:

- 1) Menyadarkan penderita agar dia dapat memahami dan menerima cobaan yang sedang di deritanya.
- 2) Memberikan pengertian dan bimbingan kepada penderita terkait pelaksanaan kewajiban keagamaan harian yang harus dikerjakan dalam batas kemampuannya.
- 3) Perawatan dan pengobatan dikerjakan dengan berpedoman terhadap tuntutan islam, seperti ketika memberikan makan atau minumkan obat kepada pasien diawali dengan membaca “bismillahhirrahmanirrahim” kemudian di akhiri dengan bacaan “alhamdulillahirabbilalamin”.
- 4) Menunjukkan sikap yang positif dengan berperilaku dan berbicara yang baik sesuai dengan kode etik kedokteran dan tuntunan agama.<sup>5</sup>

Selain itu, bimbingan rohani islam dalam aspek pribadi-sosial juga memiliki tujuan sebagai berikut:

- 1) Memiliki komitmen yang kuat dalam mengamalkan nilai-nilai keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan Yang

---

<sup>4</sup> Didin Solehudin,Ridwan Farid “METODE BIMBINGAN ROHANI BAGI PASIEN RAWAT TUBERKULOSIS”, Vol. 2 No. 1 (2020), 38.

<sup>5</sup> Ahmad Watikan Pratikna dan Abdussalam Sufro. *Islam dan Etika Kesehatan*. (Jakarta: CV Rajawali. 1996), 260.

- Maha Esa, baik dalam kehidupan pribadi, keluarga, pergaulan, dengan teman sebaya, sekolah, tempat kerja, maupun masyarakat pada umumnya.
- 2) Memiliki sikap toleransi terhadap umat beragama lain, dengan saling menghormati dan memelihara hak dan kewajiban masing-masing.
  - 3) Memiliki pemahaman tentang irama kehidupan yang bersifat *fluktuatif* antara yang menyenangkan (anugrah) dan yang tidak menyenangkan (musibah), serta mampu meresponnya secara positif sesuai dengan ajaran agama yang dianut.
  - 4) Memiliki pemahaman dan penerimaan diri secara objektif dan konstruktif, baik yang terkait dengan keunggulan maupun kelemahan baik fisik maupun psikis.
  - 5) Memiliki sikap positif atau respek terhadap diri sendiri dan orang lain.
  - 6) Memiliki kemampuan melakukan pilihan secara sehat.
  - 7) Bersikap respek terhadap orang lain, menghormati atau menghargai orang lain, tidak melecehkan martabat atau harga dirinya.
  - 8) Memiliki rasa tanggung jawab yang diwujudkan dalam bentuk komitmen terhadap tugas dan kewajibannya.
  - 9) Memiliki kemampuan berinteraksi sosial (*human relationship*), yang diwujudkan dalam bentuk persahabatan, persaudaraan, atau silaturahmi dengan sesama manusia.
  - 10) Memiliki kemampuan dalam menyelesaikan konflik (masalah) baik bersifat internal (dalam arti diri sendiri) maupun dengan orang lain.
  - 11) Memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan secara efektif.<sup>6</sup>

### c. Fungsi Bimbingan Rohani Islam

Di dunia ini manusia tidak akan lepas dengan suatu permasalahan yang berkaitan dengan kehidupan yang dijalannya. Sedangkan kita sebagai manusia tidak bisa begitu saja menilai besar kecilnya suatu permasalahan menggunakan satu sudut pandang dan persepsi kita saja. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan kemampuan setiap manusia serta keadaan psikis manusia yang berbeda-beda walaupun mereka tumbuh

---

<sup>6</sup> Juntika Nurishan Syamsu Yusuf, *Landasan Bimbingan Dan Konseling* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2011), 14.

di lingkungan yang sama. Sehingga bimbingan rohani Islam merupakan suatu tujuan yang umum sekaligus tujuan khusus, oleh karena itu dapat dirumuskan fungsi bimbingan rohani Islam sebagai berikut :

- 1) Fungsi preventif yaitu membantu setiap individu untuk menjaga atau mencegah timbulnya masalah bagi dirinya.
- 2) Fungsi kuratif yaitu membantu individu agar dapat memecahkan masalah yang sedang di hadapi atau dialami.
- 3) Fungsi presertatif yaitu membantu individu menjaga agar situasi ataupun kondisi yang awalnya tidak baik menjadi baik dan kebaikan tersebut bisa bertahan lama.
- 4) Fungsi pengembangan yaitu membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi kondisi yang telah baik agar tetap baik atau lebih baik sehingga tidak memungkinkannya menjadi sebab muncul masalah baginya.<sup>7</sup>

Dalam hal ini ketika manusia fisiknya tengah menderita suatu penyakit, tetapi mentalnya dan sikap yang ditunjukkan selalu optimis penuh harapan untuk kembali sembuh yang akan membuat rasa sakit dan derita yang dirasakannya akan lebih terasa ringan dan akan mempermudah proses pemulihan pasien itu sendiri. Sebaliknya ketika pasien merasa pesimis (misalnya merasa takut untuk mati dan penyakitnya akan makin parah) yang akan membuat pasien akan sulit dan lama dalam proses penyembuhannya. Sehingga dibutuhkan seorang yang bisa membimbingnya dan menerapkan fungsi yang sudah dipaparkan diatas.

#### **d. Metode Bimbingan Rohani Islam**

Adapun metode Bimbingan Rohani Islam adalah sebagai berikut:<sup>8</sup>

##### 1) Bil-Lisan

Metode bil-lisan ini biasanya dilakukan dengan cara bertatap muka. Hal ini dengan mendatangi pasien satu-persatu keruangannya dengan suasana yang tidak formal dan penuh keakraban. Santunan spiritual semacam ini

---

<sup>7</sup> Faqih Aenurrohim, *Bimbingan Konseling Dalam Islam* (Yogyakarta: UII Press, 2001), 37.

<sup>8</sup> Dika Sahputra, *Buku Ajar "Bimbingan Kerohanian Islam Di Rumah Sakit"* (Medan: UIN Sumatera Utara, 2020), 19-20.

sangat efektif untuk dilakukan mengingat pasien di rumah sakit yang begitu heterogen. Adapun teknik yang bisa digunakan dalam metode bil-lisan antara lain:

- a) interview (wawancara). Interview (wawancara) merupakan suatu metode yang digunakan untuk memperoleh fakta/data/informasi. Sehingga dalam praktiknya akan bertujuan mendapatkan data yang diperlukan untuk bimbingan lebih lanjut.
- b) Pencerahan. Teknik pencerahan adalah pemberian “insight” dan klarifikasi (pencerahan) terhadap unsur-unsur kejiwaan yang menjadi sumber konflik seseorang. Kemudian memberikan pencerahan konflik tersebut serta memberikan “insight” kearah pengertian mengapa iya merasakan konflik itu.<sup>9</sup>
- c) Bil-Hikmah. Kata hikmah sendiri sering kali diartikan bijaksana, maksudnya suatu pendekatan yang telah di susun sedemikian rupa agar mad’u atau sasaran dakwah mampu melaksanakan apa saja yang telah di sampaikan atas keinginannya sendiri tanpa merasa adanya sebuah paksaan ataupun tekanan.

Jadi dari sini bisa dilihat bahwa sikap pembimbing sudah seharusnya memberikan kesempatan seluas-seluasnya kepada pasien untuk dapat mengekspresikan segala gangguan kejiwaan atau batinnya yang menjadi alasan permasalahan baginya.<sup>10</sup>

## 2) Tulisan dan Lukisan

Salah satu metode bimbingan rohani yang pelaksanaannya menggunakan tulisan dan gambar-gambar yang bernafaskan islam, ayat-ayat Al-Quran, hadist dan lain-lain yang bertemakan kesehatan untuk dipajang di dalam ruangan-ruangan. Misalnya buku, majalah, pamflet, poster, kaligrafi dan sebagainya.

---

<sup>9</sup> Samsul Munir Amin, *Bimbingan Dan Konseling Islam* (Jakarta: Amzah, 2010), 75.

<sup>10</sup> Wingkel W. S., *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Menengah* (Jakarta: Gramedia, 1989), 59.

### 3) Audio

Metode audio merupakan metode bimbingan rohani yang pelaksanaannya menggunakan media kaset, memori, tape record dan sejenisnya yang dipasang di pengeras suara dan terhubung ke setiap kamar pasien.

#### e. Materi Bimbingan Rohani Islam

Materi yang termuat dalam bimbingan rohani islam pokok bahasan ataupun pesan yang ingin disampaikan kepada individu sebagai pemulihan rohaninya dengan tetap berlandaskan nilai-nilai yang ada didalam Al-Quran dan Hadist. Secara umum materi yang disampaikan ketika bimbingan rohani adalah tata cara beribadah ketika pasien dalam keadaan sakit, seperti sholat, tayamum dan wudhu. Namun, petugas bimroh sebenarnya tidak selalu menggunakan materi yang sama ketika memberikan layanan bimroh kepada pasiennya. Hal ini dikarenakan materi yang digunakan tentunya harus sesuai dengan kondisi dan pengetahuan pasien. Materi-materi dalam bimbingan rohani islam seperti:<sup>11</sup>

- 1) Aqidah. Materi aqidah ini sendiri disampaikan kepada pasien dengan tujuan sebagai pengingat kepada pasien bahwa apapun penyakit yang diderita, semuanya merupakan atas kehendak dari Allah dan Allah-lah yang dapat menyembuhkannya. Sehingga diharapkan pasien akan selalu mengingat Allah SWT dan tidak mengeluh secara terus-menerus.
- 2) Ibadah. Materi ibadah ini sangat diperlukan pasien karena sebagai seorang muslim tentunya dianjurkan untuk selalu beribadah kepada Allah SWT dalam keadaan apapun dan selalu memohon perlindungan hanya pada Allah SWT. Biasanya materi dalam lingkup ibadah, seperti sholat, doa, dzikir, ikhlas, sedekah, sabar, selalu mengintropeksi diri dan selalu memaafkan kesalahan orang lain.

#### 2. Pembimbing Rohani Pasien

Pembimbing didefinisikan sebagai seseorang yang memang sudah dipersiapkan melalui pendidikan serta mampu untuk ikut andil dalam merawat dan menyembuhkan orang yang sakit, usaha rehabilitasi, pencegahan penyakit, yang

---

<sup>11</sup> Sahputra, *Buku Ajar "Bimbingan Kerohanian Islam Di Rumah Sakit"*, 29-30.

dilaksanakan sendiri atau dibawah pengawasan dan supervisi dokter atau suster.

Pembimbing rohani islam di rumah sakit bertugas membantu para dokter atau perawat dalam proses penyembuhan, pemeliharaan dan penjagaan dalam hal keruhanian pasien. Penjagaan dan pemeliharaan keruhanian pasien dengan cara memberikan motivasi kepada pasien agar pasien selalu sabar dalam menghadapi sakit yang dialami, tawakkal, dan selalu berkhushudzon kepada Allah SWT. Sekaligus percaya bahwa sakit yang dialami merupakan suatu ujian yang diberikan Allah SWT. untuk menaikkan derajat kita sebagai umat-Nya.<sup>12</sup>

### 3. *Syndrom Baby Blues*

#### a. *Pengertian Syndrom Baby Blues*

*Syndrom Baby Blues* didefinisikan sebagai suatu *syndrom* yang menimbulkan gangguan efek ringan yang sering tampak dalam minggu-minggu awal setelah persalinan. Biasanya *syndrom baby blues* akan memuncak pada hari ketiga sampai kelima dan menyerang dalam rentang waktu 14 hari terhitung mulai hari pertama pasca persalinan. Gejala yang muncul sebagai tanda ibu nifas mengalami *Baby Blues* yaitu cemas tanpa sebab, menangis tanpa sebab, tidak sabar, tidak percaya diri (*insecure*), lebih sensitif, mudah tersinggung, merasa kurang menyayangi bayinya, merasa tidak mampu merawat bayinya.

Menurut Mansur dan Budiarti yang dikutip kembali oleh Anik Susanti, dkk. menyebutkan bahwa gejala adanya *Baby Blues Syndrom* seperti perubahan perasaan, menangis, cemas, merasa khawatir mengenai bayi, merasa kesepian, mengalami penurunan gairah seksual dan kurang percaya diri terhadap kemampuan menjadi seorang ibu. Penilaian *baby blues syndrome* sendiri bisa menggunakan *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS) yang berisi 10 soal mengenai apa saja yang dirasakan ibu selama 7 hari ke belakang. Ibu pasca melahirkan dikatakan tidak mengalami *baby blues syndrome* jika mempunyai nilai 1-10 dan mengalami *baby blues syndrome* jika mempunyai nilai > 10.<sup>13</sup>

---

<sup>12</sup> Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Keperawatan* (Jakarta: Gunung Mulia, 2008), 8-9.

<sup>13</sup> Anik Susanti, Lina Wahyu; Sulistyani, "Baby Blues - ProQuest," *Jurnal Kebidanan Dan Ilmu Kesehatan. Akademi Kebidanan Citra Medika*

## b. Gejala Syndrom Baby Blues

Kemunculan *syndrom Baby blues* bisa jadi tidak disadari kedatangannya oleh ibu yang mengalami, tetapi ada beberapa ibu yang memang dari awal sudah faham dan menyadari jika dirinya mengalami *syndrom baby blues*. Berikut ini merupakan gejala-gejala terjadinya *syndrom baby blues*, seperti:

### 1) Rasa Suntuik Menjadi Seorang Ibu.

Ibu yang mengalami *syndrom baby blues* merasa kehadiran bayinya justru menjadi beban bagi kehidupannya. Sehingga ibu tersebut akan merasa hari-hari yang dijalani bersama bayinya terasa sangat membosankan.

### 2) Perasaan Sedih.

Umumnya perasaan sedih yang dirasakan ibu setelah melahirkan merupakan ungkapan kebahagiaan atau bisa dikatakan perasaan terharu. Namun, hal tersebut berbanding terbalik dengan ibu yang mengalami *syndrom baby blues*. Tiap kali melihat bayinya, ia akan merasa sedih karena sudah melahirkan bayi tersebut dan tidak tahu selanjutnya ingin berbuat apa karena perasaan sedih yang terus menghantui dirinya.

### 3) Lebih Pendiam dari Biasanya

Ibu pengidap *baby blues* akan merasa tidak ada yang perlu dilakukan untuk bayinya. Hari-harinya dipenuhi dengan renungan mengapa ia menjadi ibu dan mengapa ia tidak ingin menyentuh apalagi merawat bayinya. Akhirnya sebagian ibu *baby blues* memilih untuk diam karena berbagai pertanyaan-pertanyaan yang dirinya sendiri tidak tahu alasannya.

### 4) Sering Mengeluh dan Banyak Mengungkapkan Kritik

*Syndrom baby blues* memang akan membuat ibu yang mengalaminya merasa sangat tidak nyaman. Sebagian ibu akan memilih untuk mengeluh dari pada diam dan hanya memendamnya. Sehingga ibu tersebut akan mengeluh karena merasa belum sanggup merawat bayinya dan juga sering mengungkapkan kritik.

Biasanya keluarga yang akan menjadi sasaran keluhan serta kritiknya.<sup>14</sup>

**c. Faktor Penyebab *Syndrom Baby Blues***

Berikut ini merupakan faktor-faktor penyebab terjadinya *syndrom baby blues*, yaitu:

1) Kesepian

Berdiam diri di rumah, meninggalkan pekerjaan dan tidak ada teman-teman yang biasanya ramai bersenda gurau merupakan contoh penyebab rasa kesepian yang dialami para ibu yang terkena *syndrom baby blues*. Perasaan kesepian semacam ini bisa juga karena suami yang bekerja di luar kota atau pulang kerja terlalu larut. Sehingga ibu pasca melahirkan tidak punya teman bercerita, tidak ada seseorang yang selalu siap mendengarkan berbagai keluhan dan merasa sulit untuk berkomunikasi dengan dunia luar.

2) Kurang Siap

Banyak ibu akan merasa sedih dan bingung ketika menghadapi minggu-minggu pertama kelahiran bayinya. Contohnya bingung dan masih gugup ketika mendengar tangisan bayi yang keras, merasa tidak mampu mengasuh bayinya, menyusui secara terus-menerus, tidak tahan terhadap bau pipis dan feses sang bayi dan kikuk ketika merawat bocah mungil tersebut.

3) Rasa Sakit Setelah Melahirkan

Perasaan trauma ibu sehabis persalinan pasti akan terbawa sampai ke rumah, misalnya jahitan yang belum sembuh dan rasa mual maupun capek yang berkepanjangan. Namun, ada juga wanita yang memang mudah dalam proses persalinan tetapi tetap mengalami *baby blues* setelah pulang ke rumah. Hal ini dikarenakan saat keadaan ibu belum benar-benar pulih dari luka setelah melahirkan, ibu pasca melahirkan justru harus tetap menangani sendiri semua urusan bayinya. Sehingga ibu akan merasa terkejut, bingung dan inilah yang menyebabkan munculnya *syndrom baby blues*.

4) Pengaruh Hormonal

Ketika hamil bahkan sampai setelah melahirkan, seorang wanita pasti banyak mengalami perubahan

---

<sup>14</sup> Uzzi Reiss dan Yfat M. Reiss, *Menjadi Ibu Bahagia Pasca Melahirkan* (Yogyakarta: Luna Publisher, 2008), 178.

hormon dalam tubuhnya. Perubahan hormon tersebutlah yang menimbulkan berbagai perasaan tidak menentu atau sering disebut sebagai *syndrome baby blues*. Perubahan hormonal ini biasanya terjadi sampai selesai masa nifas atau selama kurang lebih 40 hari. Setelah masa nifas selesai ibu akan mulai bisa beradaptasi dan menerima keadaan diri dan bayinya.

5) Berbeda Persepsi dengan Orang-Orang Terdekat

Ketika ibu pasca melahirkan tinggal bersama orang tua atau mertu, disatu sisi memang ibu pasca melahirkan tidak akan merasa kesepian namun dilain sisi bisa jadi dapat memunculkan masalah lain. Mereka memang selalu ada ketika suami pergi bekerja dan mereka mencoba pula untuk membantu ibu dalam mengasuh sang bayi. Namun, hal tersebut bisa jadi justru merupakan penyebab munculnya *syndrom baby blues* ketika adanya perbedaan persepsi antara orang tua atau mertua dengan ibu pasca melahirkan tentang berbagai hal. Misalnya berbeda cara meperlakukan sang bayi, nasihat-nasihat dan perhatian yang terlalu berlebihan.

6) Si Sulung Rewel

Anak-anak yang berusia dibawah 5 tahun memang suka ketika melihat ada adik di sisinya. Walaupun begitu tetap butuh adanya perhatian dari sang ibu karena si sulung tengah melalui masa-masa *golden age*. Masa-masa seperti inilah si sulung sangat membutuhkan pengasuhan yang dilandasi rasa kasih sayang. Sehingga mereka akan merasa ingin selalu diperhatikan, masih ingin menang sendiri dan inilah awal dari kerewelannya.

7) Takut Melakukan Hubungan Suami Istri

Munculnya ketakutan ketika suami mulai megajak berhubungan tentunya hal ini akan membuat seorang wanita menjadi stress. Kebanyakan si ibu akan sulit untuk mengungkapkan kepada suaminya kalau si ibu masih merasa takut untuk melakukan hubungan suami istri. Hal ini akan menjadi semakin rumit ketika komunikasi di antara pasangan tersebut kurang terbuka. Pada akhirnya perasaan takut ini mendera dan menyeret

perasaan-perasaan lainnya yang berujung pada terjadinya *baby blues*.<sup>15</sup>

#### d. Pencegahan Syndrom Baby Blues

Berikut ini merupakan beberapa tips untuk menghindari atau mencegah kondisi *baby blues*, antara lain:<sup>16</sup>

- 1) Mencoba mengenali perasaan ibu. Memberikan pemahaman bahwa mengalami *syndrom baby blues* merupakan kondisi wajar yang dialami ibu setelah melahirkan.
- 2) Cari tahu mengenai apa sebenarnya yang ingin didapatkan atau ingin dilakukan oleh ibu pasca melahirkan.
- 3) Membicarakan semua keinginan maupun kebutuhan ibu dengan suami.
- 4) Ceritakanlah keinginan dan perasaan ibu dengan orang yang memang dapat dipercaya, seperti dengan suami, ibu kandung, ibu mertua atau saudara yang lainnya.
- 5) Selalu bersyukur atas kehadiran si buah hati yang telah menjadi pelengkap kehidupan rumah tangga.
- 6) Lakukanlah relaksasi dengan melakukan yoga, meditasi, ataupun refleksi.
- 7) Pahami juga bayi yang ibu lahirkan karena bayi tersebutpun sedang dalam proses beradaptasi dengan kondisi dan lingkungan barunya.
- 8) Membuat prioritas tentang apa saja yang akan dilakukan terlebih dahulu. Hal ini dilakukan agar ibu tidak merasa bersalah dan menghilangkan *statement* jika ibu tidak dapat melakukan apapun.
- 9) Mau menerima bantuan yang diberikan orangtua serta mertua.
- 10) Mintalah bantuan suami, seseorang yang dapat dipercaya atau psikolog jika perasaan ibu sedang kacau dan tidak kunjung menemukan solusi.

#### 4. Pasca Melahirkan

##### a. Pengertian pasca melahirkan

Pasca melahirkan bisa juga disebut dengan istilah *purperium* yang berarti masa-masa setelah melahirkan dimana pada masa seperti inilah seorang ibu masih sangat

---

<sup>15</sup> Afin Murtiningsih, *Mengenal Baby Blues Dan Pencegahannya* (Jakarta: Dunia Sehat, 2012), 5-10.

<sup>16</sup> Dkk, *Buku Pintar Hamil Sehat Melahirkan Normal*, 208.

butuh pendampingan dikarenakan kondisi ibu masih sangat rentan dengan serangan bakteri.

Pasca melahirkan merupakan fase terpenting yang perlu diperhatikan setelah masa kehamilan. Pada masa ini rahim ibu masih terluka dan berdarah. Apapun yang dikeluarkan dari rahim ibu pasca melahirkan mengandung banyak bakteri dan ini secara alamiah terjadi pada semua ibu pasca melahirkan.<sup>17</sup>

Jadi dapat dipahami bahwa pasca melahirkan merupakan suatu kondisi dimana seorang ibu yang sangat membutuhkan perhatian dan pendampingan dikarenakan kondisi yang belum pulih setelah melahirkan buah hatinya.

#### **b. Perubahan fisik pasca melahirkan**

Berikut beberapa perubahan fisik yang mungkin dirasakan ibu pasca melahirkan, yaitu:

- 1) Keluarnya darah nifas, mirip dengan darah ketika menstruasi.
- 2) Kram pada perut ketika rahim berkontraksi.
- 3) Mudah merasa lelah.
- 4) Muncul rasa tidak nyaman, seperti nyeri atau mati rasa pada perineum jika melahirkan secara normal (terutama jika dijahit).
- 5) Rasa sedikit tidak nyaman pada perineum jika melahirkan melalui operasi sesar.
- 6) Terasa nyeri dan mati rasa di sekitar daerah bekas operasi.
- 7) Merasa tidak nyaman ketika sedang duduk dan berjalan.
- 8) Akan sulit untuk buang air kecil selama satu sampai dua hari.
- 9) Sembelit.
- 10) Wasir yang berlanjut dari masa kehamilan atau baru saja muncul.
- 11) Seluruh tubuh terasa pegal.
- 12) Mata mengeluarkan darah atau muncul bekas-bekas berwarna hitam dan biru disekeliling mata, pipi dan bagian-bagian lain akibat mengejan terlalu kuat.
- 13) Sering berkeringat, terutama pada malam hari.
- 14) Payudara mengalami pembengkakan atau terasa tidak nyaman.

---

<sup>17</sup> Tim penulis, *Super Baby Directory* (Yogyakarta: FlashBooks, 2011), 163-164.

15) Puting susu akan terasa perih bahkan pecah-pecah jika menyusui.<sup>18</sup>

**c. Kondisi Psikologis Pasca Melahirkan**

Kebanyakan wanita mengalami perubahan emosi setelah ia melahirkan anak. Berikut beberapa tingkatannya, yaitu:

a. *Baby blues*

Lebih dari 80% wanita mengalami depresi ringan ini. Depresi ini adalah perubahan emosi ringan yang termasuk dalam kecemasan dan depresi ringan.

b. Depresi pasca melahirkan

Kurang lebih 15% wanita akan menderita depresi pasca melahirkan. Depresi ini berawal dari penderita *baby blues* yang lama-kelamaan perilaku ibu diikuti dengan salah satu atau lebih dari ciri-ciri: depresi, kelelahan dan kecapekan, dan sikap obsesif.

c. Penyakit kejiwaan pasca melahirkan

Kurang dari 1% kasus penyakit kejiwaan yang diderita ibu pasca melahirkan. Penderita tidak dapat hidup secara normal karena kasus depresi yang dialami semakin bertambah berat. Seringkali penderita mendengar suara-suara aneh yang sesungguhnya itu hanya halusinasi dari pikirannya sendiri. Penderita harus ditangani secara serius dengan perawatan dari rumah sakit atau psikolog.<sup>19</sup>

**B. Kajian Pustaka**

Mengingat banyaknya kajian dalam bentuk buku, skripsi dan tulisan lainnya yang telah membahas mengenai bimbingan rohani islam, maka kali ini penulis akan memaparkan beberapa literatur yang yang menjadi acuan pustaka sebagai komparasi keotentikan penelitian. Pemaparan literatur ini dilakukan agar kedepannya tidak terjadi pengulangan hasil temuan yang sama atau hampir sama oleh seseorang. Beberapa literatur yang digunakan penulis sebagai acuan adalah:

1. Penelitian berjudul *Pelayanan Bimbingan Rohani Islam dalam Menunjang Penyembuhan Pasien Rawat Inap di Rumah Sakit Umum Daerah DR.H. Abdul Moeloek (RSUDAM) Bandar*

---

<sup>18</sup> Heidi Mukroff dan Sharon Mazzel, *Kitab Hamil Terlengkap: Sebulan, Selama Dan Setelah Melahirkan* (Bandung: Qanita, 2013), 498-499.

<sup>19</sup> Uzzi Reiss dan Yfat M. Reiss, *Menjadi Ibu Bahagia Pasca Melahirkan*, 169-170.

*Lampung* yang ditulis oleh Rani Wijayanti pada tahun 2007. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana penerapan layanan bimroh yang diberikan petugas untuk membimbing pasien rawat inap serta keluarga pasien di RSUDAM Bandar Lampung. Selain itu, dalam penelitian ini peneliti juga ingin mengetahui apa saja kendala-kendala yang muncul pada saat pelayanan bimbingan rohani islam yang dilakukan petugas bimroh kepada pasien dan keluarga pasien di RSUDAM Bandar Lampung.<sup>20</sup>

2. Penelitian berjudul *Bimbingan Rohani Suami untuk Mengurangi Syndrom Baby Blues (Analisa Kondisi Psikis Ibu Pasca Melahirkan di Klinik Pratama Anugerah Desa Mranak Wonosalam Demak)* yang ditulis oleh Septi Manik Cahyati pada tahun 2020. Pada penelitian ini peneliti membahas tentang bagaimana peranan suami dalam mengurangi *syndrom baby blues* bagi ibu pasca melahirkan dan faktor apa saja yang menjadi penyebab seorang ibu pasca melahirkan terkena *syndrom baby blues*. Perbedaan penelitian kali ini dengan dengan penelitian sebelumnya ialah: a. Tempat dilakukan penelitian, untuk penelitian sebelumnya dilakukan di Klinik Pratama Anugerah Desa Mranak Wonosalam Demak, sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti berada di RS Aisyiyah Kudus. b. Kajian pada penelitian sebelumnya lebih fokus pada bagaimana peranan suami untuk mengurangi *syndrom baby blues* dan faktor-faktor penyebab ibu pasca melahirkan terkena *syndrom baby blues*, sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti guna mengetahui apakah bimbingan rohani memang memiliki peran dalam mencegah terjadinya *syndrom baby blues* pada ibu pasca melahirkan yang ada di Rumah Sakit Aisyiyah Kudus. Perihal kedua penelitian ini adalah : sama-sama membahas perihal *syndrom baby blues* dan bimbingan rohani islam.<sup>21</sup>
3. Penelitian berjudul *Bimbingan Individu Dalam Penanganan Perempuan Yang Mengalami Baby Blues (Studi kasus di Posyandu Ngudi Waras II Mandungan Jungke Karanganyar)*

---

<sup>20</sup> Rani Wijayanti, “Pelayanan Bimbingan Rohani Islam Dalam Menunjang Penyembuhan Psien Rawat Inap Di Rumah Sakit Umum Daerah Dr. H. Abdul Moeloek (RSUDAM) Bandar Lampung,” *Skripsi* (UIN Raden Intan Lampung, 2017).

<sup>21</sup> Septi Manik cahyati, “Peran Bimbingan Rohani Suami Untuk Mengurangi Syndrome Baby Blues (Analisis Kondisi Psikis Ibu Pasca Melahirkan Di Klinik Pratama Anugerah Desa Mranak Wonosalam Demak),” *Skripsi* (IAIN Kudus, 2020), <http://repository.iainkudus.ac.id/3586/>.

yang ditulis oleh Hendri Nurul Rahmawati pada tahun 2019. Tujuan dari adanya penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan bimbingan individu pada ibu pasca melahirkan dengan *syndrom baby blues* dan faktor-faktor yang menjadi penyebab *baby blues*. Perbedaan dengan penelitian sebelumnya adalah: a. tempat dilakukannya penelitian. Tempat penelitian peneliti sebelumnya adalah Posyandu Ngudi Waras II Mandungan Jungke Karanganyar, sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti adalah di RS Aisyiyah Kudus. b. kajian pada penelitian sebelumnya lebih fokus pada penerapan bimbingan individu, sedangkan pada penelitian ini lebih ke pelaksanaan bimbingan rohani islam untuk ibu setelah bersalin. Kemiripan antara kedua penelitian ini adalah: masalah yang diamati sama-sama mengamati tindakan pencegahan agar tidak terjadi *syndrom baby blues* pada ibu setelah persalinan.<sup>22</sup>

4. Penelitian berjudul *Perilaku Baby Blues Syndrome Pada Ibu Pasca Melahirkan di Kelurahan Sekaran, Kecamatan Gunung Pati* yang ditulis oleh Isn Oktiriani pada tahun 2017. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaiman perilaku yang muncul ketika ibu pasca melahirkann mengalami *syndrom baby blues*. Selain itu riset ini juga mengungkap apa saja faktor-faktor penyebab dan dampak dari *syndrom baby blues*. Perbedaan dari kedua penelitian ini adalah penelitian ini membahas tentang perilaku yang terjadi pada ibu nifas yang mengalami *syndrom baby blues*, sedangkan peneiliti kali ini membahas tentang bagaimana peranan bimbingan rohani islam dalam mencegah terjadinya *syndrom baby blues*. Persamaan kedua riset ini adalah sama-sama membahas tentang syndrom baby blues.<sup>23</sup>

### C. Kerangka Berfikir

Kerangka berpikir merupakan penjelasan secara teoritis antar variabel yang diteliti. Penelitian ini mengkaji mengenai bagaimana peran bimbingan rohani islam dalam mencegah terjadinya *syndrom baby blues* pada ibu muda pasca melahirkan di Rumah Sakit Aisyiyah Kudus.

---

<sup>22</sup> Hendri Nurul Rahmawati, “Bimbingan Individu Dalam Penanganan Perempuan Yang Mengalami Baby Blues (Studi Kasus Di Posyandu Ngudi Waras II Mandungan Jungke Karanganyar)” (IAIN Surakarta, 2019).

<sup>23</sup> Isn Oktiriani, “Perilaku Baby Blues Syndrome Pada Ibu Pasca Melahirkan Di Kelurahan Sekaran, Kecamatan Gunung Pati” (Universitas Negeri Semarang, 2017).

Bimbingan rohani islam adalah suatu layanan pendampingan yang salah satu sasarannya adalah ibu pasca melahirkan. Mengingat ibu yang sehabis melahirkan akan mengalami berbagai perubahan pada dirinya maupun kesehariannya karena harus mengurus bayinya. Sehingga perlu adanya petugas bimroh yang memberikan arahan dan gambaran untuk ibu pasca melahirkan agar kedepannya tidak mengalami *syndrom baby blues*.

Bimbingan rohani islam melalui berbagai teknik-teknik dan metode yang ada akan membantu ibu pasca melahirkan tetap tenang sehingga ibu pasca melahirkan akan mampu mengelola dan mengembangkan situasi kondisi yang dihadapinya. Ketika ibu pasca melahirkan mampu memelihara dirinya agar tetap baik maka kedepannya ibu pasca melahirkan akan dapat tercegah dari *syndrom baby blues*.

Penelitian ini sendiri dilakukan di salah satu rumah sakit yang berada di Kabupaten Kudus, yaitu Rumah Sakit Aisyiyah Kudus. Rumah Sakit Aisyiyah Kudus merupakan salah satu rumah sakit yang menggunakan berbagai teknik, metode dan pendekatan bimbingan rohani pada pasiennya. Penelitian ini dilakukan agar dapat mengetahui bagaimana penerapan bimbingan rohani islam untuk mencegah terjadinya *syndrom baby blues* yang ada di Rumah Sakit Aisyiyah Kudus. Selain untuk mengetahui bagaimana penerapannya, penelitian ini sekaligus untuk mendapatkan informasi mengenai kendala dan hasil yang dirasakan ibu pasca persalinan setelah mendapatkan layanan bimbingan rohani islam.

**Bagan 2. 1.**  
**Kerangka Berfikir**

